

Fenêtre de Tolérance

Map your nervous system's capacity to handle stress and emotions.

HYPER-ACTIVATION (ZONE SUPÉRIEURE)



Combat ou Fuite • Submergé • Anxieux

SIGNES PHYSIQUES ET MENTAUX (EX: CŒUR QUI BAT VITE, COLÈRE, NERVOSITÉ)

OUTILS DE RÉGULATION BASSE (EX: RESPIRATION PROFONDE, COUVERTURE LESTÉE)

FENÊTRE DE TOLÉRANCE (ZONE OPTIMALE)



Calme • Engagé • Capable de Gérer

Que ressentez-vous lorsque vous êtes 'centré' et capable de relever les défis de la vie ? Notez ici vos signes d'équilibre.

HYPO-ACTIVATION (ZONE INFÉRIEURE)



Sidération ou Figement • Engourdi • Déconnecté

SIGNES PHYSIQUES ET MENTAUX (EX: VIDE, SOMMEIL, 'ÊTRE AILLEURS')

OUTILS DE RÉGULATION HAUTE (EX: EAU FROIDE, MOUVEMENT, MUSIQUE FORTE)
